

ある本に書かれていた。

「思うもの」と「手放すもの」がある。

「思う（願う）」と、やって来るもの、
「手放す」と、やって来るものがある。

「〇〇さえあれば／〇〇がなければ幸せになれる」と
思っている間、〇〇はやって来ない。

「私は今幸せではございません」と言ってるわけで、
そうなる。

幸せを与えない人も
受け取らない人も
自分自身。

自己否定はこのように働く。

私は執着を手放し、” 体重 ” を手に入れた。

ずっとずっと30キロ台後半だった。
体力もなかったのもっと太りたかった。
肉体のふくよかさは私にとって” 豊かさ ” の象徴でもあった。

「もっとふくよかだったらな〜、。」。

体重計に乗るたびにハラハラ。
どうかそれ以上減りませんように、。。

ちょっと増えては減りを繰り返し、平均体重は増えない。
増えないどころかうっかりすると減ってしまう。
31キロまで落ちて生理が1年止まったこともある。

恐怖は恐怖の現実を呼ぶ。
今思えばそれほど簡単なことだが（笑）
渦中になるとなかなかコントロールできない。
手放すのが怖い。
手を放したらもっと体重が減るかもしれない、
その思考からなかなか抜け出せない。

その負の循環がストップした。

海外で数年間

体重計がない環境にいた。

体重計がないのだからしょうがない。

計るものがないのだから考えようがない。

健康ならそれでよしとしよう。

考えても心配しても現実は変わらなかった。

何十年も心配し続け、もううんざり。

ギブアップ！！

そんなこんなで

体重のことを考える習慣がなくなった。

数年後に帰国。

久々に会う家族や友人が「ふっくらしたね～」と口々に言う。

そういえば、

以前ほど洋服のサイズで苦労しなくなったかも。

最近「細いわね～」とも言われなくなったし。

欲しかったものをとうとう手に入れたっ！！！！

忘れたらやってきた。

忘れたのがよかった。

今何キロなのか知りません。

もうどうでもいいんです。

ケ・セラ・セラ